

JÄSENKIRJE 8/2026

Hei ja hyvää elokuuta kaikille. Tervetuloa seuraan kaikki kesän aikana Heraklesiin liittyneet!

Heinäkuun viimeisellä viikolla palasimme jälleen omille harjoitusvuoroille Ruskeasuolle. Muistutus siitä, että vuorot ovat yhteiskäyttövuoroja Heraklesin ja Helsingin Tarmon painonnostajille. Mikäli vuoroilla on ulkopuolisia, Rusan vahtimestarit poistavat pyynnöstä ulkopuoliset salilta. Vuoroilla jokainen muistaa palauttaa lainaamansa tavarat kaappeihin, laatikoihin, seinälle ja telineisiin. Huolehditään yhdessä salin varusteista ja viihtyvyydestä 🙌

Harjoitusvuoroja on elokuun ajan klo 15.30 alkaen maanantaista perjantaihin, lauantaisin klo 10-12. Kaikki vuorot voi tarkistaa kaupungin varausjärjestelmästä: [Helsingin kaupunki - Varaukset](#).

Vuorot jatkuvat taulukon mukaisena elokuun loppuun, syyskuussa vuoroihin tulee pieniä muutoksia.

TIEODOKSI: HERKALES järjestää U20/23 vuotiaiden SM-kisat Ruskeasuolla 15.-16.8. Kisojen rakentaminen alkaa perjantaina 14.8. iltapäivällä ja kisat puretaan sunnuntaina 16.8. heti kisojen päätyttyä. Apukäsiä tarvitaan ja ilmoittautua voi kaikkiin tehtäviin Heraklesin whatsapp-yhteisön Tiedotus-ryhmän kyselyssä, joka ilmestyy sinne tässä lähipäivinä.

Elokuun 1. päivä aukesi myyntiin kaikki aikuisten syys-lokakuun harjoitusryhmät:

- NON-STOP jatkuu Ruskeasuolla kahdella ryhmällä, NON-STOP 1 ma ja ke klo 19-20 ja NON-STOP 2 ke ja pe klo 18-19. Tarkemmat tiedot ryhmistä voi kysyä tapahtumat@herakles.fi.
- NON-STOP Advanced ja Intense siirtyy kokonaan Ruoholahteen ja myös näistä ryhmistä tarkemmat kyselyt voi lähettää tapahtumat@herakles.fi.

Kaikki ryhmät löytyy Suomisportista ja niihin pääsee ilmoittautumaan seuran jäsenet.

Junnujen alkeisryhmä ja punttikoulu alkaa viikolla 34: maanantaina punttikoulu ja torstaina alkeisryhmä. Ilmoittautuminen on auki Suomisportissa.

- Punttikoulu harjoittelee ma klo 17.30-10, ke ja pe klo 16.30-18.
- Lasten ja nuorten alkeisryhmä kokoontuu torstaisin 6x alkaen 20.8. klo 16.30-17.30.

Lisäkysymyksiä junnujen ryhmistä voi lähettää nuoriso@herakles.fi.

Seuravaatteista on tullut jonkin verran kyselyjä:

- uusia t-paitoja on tilattu ja niitä saa noutaa U20/23 SM-kisojen yhteydessä Niinalta. T-paita kuuluu vuoden 2026 jäsenmaksuun.
- seuraverkkareiden ja collegepaitojen ennakkotilaus avataan elokuun aikana, siitä tulee oma sähköposti.

TULEVAT ELOKUUN TAPAHTUMAT:

- 6.8. elokuun Kuukausikisat, ilmoittautuminen on täynnä. Kisa alkaa klo 17.15, punnitus klo 15.15-16.15. HUOM! Uudet painoluokat astui voimaan 1.8.
- 8.8. U20/23 SM-kisaryhmän, akatemialaisten ja sopimusurheilijoiden eiripäivä klo 10-15. Seuran muille jäsenille harjoitusvuoro on käytössä klo 11.30-13.15.
- 11.8. hallituksen kokous
- 15.-16.8. U 20/23 SM-kisat Rusalla: levynvaihtoihin ja rakentamiseen aukeaa jälleen oma kysely **tiedotus** whatsapp-ryhmässä.

Liity HERAKLES-yhteisöön whatsappissa:

<https://chat.whatsapp.com/Hxf1fdEL3LTJnC8fD6hiZL>

Valitse ne ryhmät, joihin haluat liittyä.

Linkki on tarkoitettu vain seuran jäsenille, ei jaettavaksi ulkopuolisille!

Painonnostoterveisin

Niina pj